



# Naturell

## WITAMINA B COMPLEX FORTE

SUPLEMENT DIETY

bez cukru i laktozy, bezglutenowy

Vegan 

### Właściwości witamin z grupy B

Witaminy z grupy B to substancje rozpuszczalne w wodzie, które za wyjątkiem witaminy B<sub>12</sub> nie są magazynowane w organizmie i muszą być dostarczane z pożywieniem każdego dnia. Witaminy te możemy znaleźć w produktach zbożowych, mięsie, jajach, rybach, mleku, roślinach strączkowych oraz w świeżych warzywach. Witaminy z grupy B ulegają jednak łatwo zniszczeniu bądź wypłukaniu podczas przechowywania oraz procesów obróbki żywności, dlatego powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na to, czy nasza dieta zawiera je w wystarczającej ilości. Witaminy z grupy B wykazują duży wpływ na prawidłowy przebieg wielu procesów w naszym organizmie<sup>1,2</sup>. Preparat Naturell Witamina B Complex forte zawiera witaminę B<sub>12</sub> w formie metylokobalaminy. Metylokobalamina jest to aktywna forma witaminy B<sub>12</sub>, dlatego nie wymaga udziału wszystkich enzymów potrzebnych do przekształcenia formy nieaktywnej biologicznie w aktywną. Dzięki temu cechuje ją wyższa biodostępność, w porównaniu do cyjanokobalaminy<sup>3</sup>.

### Ważne informacje o produkcie:



bez cukru



bez laktozy



bezglutenowy

produkt odpowiedni  
dla **Vegan,**  
**vegetarian** 

### Działanie witamin z grupy B

#### Zmniejszenie uczucia zmęczenia, wsparcie funkcji psychologicznych

- witaminy B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, biotyna, kwas foliowy, niacyna, tiamina (witamina B<sub>1</sub>) - wspomagają utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych,
- witaminy B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, kwas foliowy, kwas pantotenowy, niacyna, ryboflawina (witamina B<sub>2</sub>) - przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

#### Sprawność umysłowa

- kwas pantotenowy - wspomaga utrzymanie sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie,
- witaminy B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, biotyna, niacyna, ryboflawina (witamina B<sub>2</sub>), tiamina (witamina B<sub>1</sub>) - wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

#### Odporność

- witaminy B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, kwas foliowy - wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

#### Produkcja krwi

- witaminy B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> - wspomagają prawidłową produkcję czerwonych krwinek,
- kwas foliowy - wspomaga prawidłową produkcję krwi.

#### Metabolizm

- witaminy B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, biotyna, kwas pantotenowy, niacyna, ryboflawina (witamina B<sub>2</sub>), tiamina (witamina B<sub>1</sub>), - przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego,
- witamina B<sub>6</sub> - przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu.

#### Metabolizm homocysteiny

- witaminy B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, kwas foliowy - pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.

#### Równowaga hormonalna

- kwas pantotenowy - przyczynia się do prawidłowej syntezy i metabolizmu hormonów steroidowych, witaminy D i niektórych neuroprzekazników,
- witamina B<sub>6</sub> - przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej.

SUPLEMENT DIETY

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	WitB_Com_forte	2024_04_08

## Zdrowa skóra i włosy

- biotyna, niacyna, ryboflawina (witamina B<sub>2</sub>) - wspomagają utrzymanie zdrowej skóry,
- biotyna - wspomaga utrzymanie zdrowych włosów.

	Jedna tabletkę zawiera
niacyna (witamina B <sub>3</sub> )	60 mg (375%*)
kwas pantotenowy (witamina B <sub>5</sub> )	18 mg (300%*)
ryboflawina (witamina B <sub>2</sub> )	4,2 mg (300%*)
witamina B <sub>6</sub>	4,2 mg (300%*)
tiamina (witamina B <sub>1</sub> )	3,3 mg (300%*)
kwas foliowy (witamina B <sub>9</sub> )	600 µg (300%*)
biotyna (witamina B <sub>7</sub> )	150 µg (300%*)
witamina B <sub>12</sub>	7,5 µg (300%*)

\*- procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

Naturell Witamina B Complex forte nie zawiera barwników.

Kolor tabletki jest naturalnym efektem składników w preparacie.

### Kiedy warto stosować suplement diety Naturell Witamina B Complex forte:

- wspomaganie organizmu w okresach intensywnego wysiłku intelektualnego, psychicznego (witaminy: B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, B<sub>9</sub>, niacyna i biotyna) oraz fizycznego (witaminy: B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, B<sub>9</sub>, kwas pantotenowy, niacyna),
- uzupełnianie niedoborów witamin z grupy B w diecie.

### Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia:

Dorośli - 1 tabletkę dziennie. Tabletkę poćknąć, popijając szklanką wody.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

### Ograniczenia stosowania:

Nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. Kobiety w ciąży i matki karmiące stosowanie preparatu powinny skonsultować z lekarzem. Nie stosować łącznie z innymi preparatami zawierającymi witaminy z grupy B.

Literatura:

1. Bellows L., Moore R., Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, "Colorado State University Extension" 2012, fs 9.312, [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu).
2. Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, red. M.Jarosz, B.Bulhak-Jachymczyk, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008.
3. Cristiana Paul, Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms, Integrative Medicine, Vol. 16, No. 1, February 2017.

Witaminy z grupy B pochodzą z UE i spoza UE.

[www.naturell.pl](http://www.naturell.pl)



Producent:  
Naturell AB, Szwecja

**Naturell** to suplementy diety inspirowane szwedzką naturą i oparte na naukowej wiedzy. Stworzyliśmy je po to by wspierać twoje zdrowie na co dzień. Stawiamy na substancje naturalne, organiczne i w takiej formie jakiej organizm czerpie ze zdrowej diety.

Składniki w suplementach **Naturell** dostarczamy w odpowiednich proporcjach opartych o wiedzę ekspertów, badania naukowe i nasze długoletnie doświadczenie. Kierujemy się też szwedzką filozofią lagom - „nie za mało, nie za dużo” - dokładnie tyle, ile organizm potrzebuje.

Nasze produkty to głównie preparaty monoskładnikowe. Zaprojektowaliśmy naszą ofertę tak, aby każdy mógł dopasować suplementację do swoich indywidualnych potrzeb. Ważne są dla nas wysoka jakość i rozsądna cena ponieważ to, co wspiera zdrowie powinno być dostępne codziennie i dla wszystkich. To dzięki szwedzkiej jakości w dobrej cenie od lat cieszymy się dużym zaufaniem i popularnością w Polsce.

Dystrybutor:  
USP Zdrowie Sp. z o.o.  
ul. Poleczki 35  
02-822 Warszawa



Bogate  
doświadczenie



Zdrowie  
oparte o naukę



Troska  
o człowieka

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	WitB_Com_forte	2024_04_08